



Healthy PRIMAVERA 2017 NOW

www.amerihealthcaritasla.com

¿Conoce sus números relacionados con la diabetes?

Halle
su peso
saludable
vea la página 5

Cuando se trata de diabetes, los números cuentan. Aquí hay una guía para 3 números que todos los que tienen diabetes deben saber.

1 Hb A1C (también llamada A1C).

Esta prueba de sangre muestra cómo su azúcar en la sangre está controlada. Una prueba de azúcar en la sangre que usted se hace a diario mide su azúcar en la sangre en ese momento. Sin embargo, la Hb A1C muestra cuán bien su nivel de azúcar en la sangre estuvo controlada durante los últimos 2 a 3 meses. Esto le ayuda a saber si su plan de tratamiento está funcionando.

Los detalles: Una Hb A1C por debajo de 7 por ciento es a menudo la meta. Su médico puede fijar su meta por encima o por debajo de esto. Asegúrese de hacerse la prueba al menos 2 veces al año.

2 Presión arterial.

Los números de su presión arterial muestran la salud de sus vasos sanguíneos. La presión arterial elevada hace que su corazón trabaje más duro. La misma aumenta el riesgo de ataque al corazón, derrame cerebral y enfermedades de los riñones. Controlar su presión arterial es importante.

Los detalles: Una presión arterial saludable es 120/80 ("120 sobre 80") o más baja. Presión arterial alta es 140/90 o superior. Presión arterial entre 120/80 y 140/90 es "presión arterial alta temprana". Pida que le examinen su presión arterial durante cada visita de atención médica.

3 Colesterol y triglicéridos.

Estos números le indican si sus grasas en la sangre están en un nivel saludable. Niveles anormales pueden conducir a tener depósitos de grasa en las arterias y aumentar el riesgo de ataque al corazón y derrame cerebral.

Los detalles: Hágase una prueba cada 5 años o tan a menudo como su médico la recomiende. La Asociación Americana de Diabetes dice que la mayoría de las personas con diabetes deben tener como meta estos números:

- **Colesterol LDL ("malo"):** menos de 100 mg/dl.
- **Colesterol HDL ("bueno"):** por encima de 40 mg/dl para los hombres y por encima de 50 mg/dl para las mujeres.
- **Triglicéridos:** menos de 150 mg/dl.

 Esto es para ayudarle a aprender acerca de su condición de salud. No es para reemplazar a su médico. Si tiene preguntas, hable con su médico. Si cree que necesita ver a su médico debido a algo que leyó en esta información, por favor póngase en contacto con su médico. Nunca pare o espere para obtener atención médica debido a algo que ha leído en este material.

Derecho de los miembros a solicitar un paquete de bienvenida

Es su derecho solicitar un paquete de bienvenida de miembro 1 vez al año. Después de 1 año en nuestro plan o si pierde su paquete, puede pedir otro. El mismo incluye información acerca de sus beneficios y servicios. Llame a Servicios para Miembros al **1-888-756-0004** para recibir un paquete o visite el Portal para Miembros en internet en www.amerihealthcaritasla.com.

Halle un proveedor

En AmeriHealth Caritas Louisiana, queremos que sea fácil para usted encontrar un proveedor de atención médica. También es importante que el proveedor satisfaga sus necesidades de atención médica. Por eso le damos 3 maneras fáciles de encontrar un proveedor en nuestra red.



Internet

Haga clic en www.amerihealthcaritasla.com para usar la herramienta "Find a Provider Tool". Esta es nuestra lista de proveedores más actualizada.



Por teléfono

Puede llamar a Servicios para Miembros al **1-888-756-0004** o TTY **1-866-428-7588**. Estamos aquí para ayudar las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Le podemos ayudar a hallar un médico.



En un directorio impreso

Llame a Servicios para Miembros al **1-888-756-0004** para pedir un directorio impreso.

¡Descargue nuestras aplicaciones para móviles hoy mismo!

¿Alguna vez...

- ha llegado a la consulta del médico sin su tarjeta de identificación?
- ha tenido que seleccionar un nuevo médico o especialista?
- se ha perdido de camino a una cita?
- le pidieron una lista de sus medicamentos durante una visita con el médico?
- quería llamar a AmeriHealth Caritas Louisiana pero no pudo encontrar nuestro número de teléfono?

La **aplicación móvil de AmeriHealth Caritas Louisiana** ayuda a mantenerle al día con la información de su atención médica..

La **aplicación Bright Start Pregnancy Tracker** ayuda a las futuras mamás a tener embarazos saludables. La misma puede:

- Ayudarle a seguir su salud de cerca.
- Establecer recordatorios para citas prenatales y otros eventos importantes.
- Mostrar cómo se ven los bebés en cada etapa del embarazo.
- Proporcionar información de salud sobre cada etapa de su embarazo.
- Crear un plan de acción de embarazo sólo para usted.
- Conectarse a nuestro programa de salud de maternidad.

Ambas aplicaciones están disponibles para teléfonos iPhone y Android. Para obtenerlas, visite [Google™ Play](https://play.google.com) o [Apple App® Store](https://apps.apple.com).



Información sobre farmacia Recetario de medicamentos (lista de medicinas cubiertas)

El sitio web de AmeriHealth Caritas Louisiana tiene una lista de medicamentos preferidos por nuestro plan. A esto se le llama el recetario de medicamentos. Esta lista ayuda a su proveedor de atención médica a recetarle medicamentos a usted. Visite www.amerihealthcaritasla.com/pharmacy y haga clic en "Searchable formulary" bajo "Miembros" para obtener la información más actualizada.

Amerihealth Caritas Louisiana requiere que se usen medicamentos genéricos cuando estén disponibles. Si su médico decide que necesita un determinado medicamento y no figura en la lista de medicamentos, su médico puede solicitarlo a través del proceso de autorización previa (aprobación previa) de AmeriHealth Caritas Louisiana.

Actualizaciones del recetario

Ciertos medicamentos agregados a la lista incluyen:

- Vitaminas prenatales para mujeres + ácido docosahexaenoico (DHA).
- Nexium®, cápsula de 24 horas de 20 mg.
- Crema tópica Abreva® de 10 por ciento.
- Enantato de testosterona, frasco de 200 mg/ml.

Algunos medicamentos removidos de la lista incluyen:

- Crema tópica Zovirax® de 5 por ciento.
- Prevacid® solutab de 15 mg.
- Autoinyección de epinefrina genérica de 0.15 mg/05 ml.

Si y desea una copia completa del recetario de medicamentos o una lista completa de cambios, llame a Servicios de Farmacia para Miembros al **1-866-452-1040**. Los Servicios de Farmacia para Miembros también pueden ayudar si tiene alguna pregunta o si desea solicitar que se agregue un medicamento al recetario.

Coordinación de atención para usted

¿Tiene usted o su niño un problema de salud complejo o enfermedad crónica?

¿Necesitan ayuda para salud mental o uso de sustancias?

¿Necesita usted ayuda para comprender sus medicamentos o los de su niño? ¿Usted o su niño necesita apoyo extra para mantenerse saludable? Si es así, el equipo de Coordinación de Atención de AmeriHealth Caritas Louisiana puede ayudarle.

Como miembro, puede auto-referirse para recibir servicios de Coordinación de Atención. ¡Es fácil! Usted será asignado a un administrador de atención.

Su administrador de atención:

- Será su entrenador de cuidado individualizado.
- Le ayudará a entender su condición de salud y las medicinas.

- Le ayudará a obtener los servicios y la información que usted necesita.
- Colaborará con usted para ayudar a alcanzar sus metas de salud.

Puede pedir participar en nuestros programas. O su médico puede también pedirnos que le inscribamos en nuestros programas. Nuestros programas abarcan:

- Asma.
- Diabetes.
- Enfermedades del corazón.
- Anemia falciforme.
- Obesidad.
- Hepatitis C.
- Virus de inmunodeficiencia humana (VIH).
- Enfermedad mental severa para adultos.
- Trastornos emocionales severos para niños.



Pero usted puede optar por no unirse. Nos puede decirnos por teléfono o por escrito. Sus beneficios no cambiarán si usted decide no utilizar nuestros programas de Coordinación de Atención.

¿Quiere ser asignado a un Administrador de Atención?

Llame a Servicios para Miembros al **1-888-756-0004** (TTY **1-866-428-7588**), las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Atención urgente y usted

No todas las lesiones o enfermedades necesitan visitas a la sala de emergencias. Si necesita atención médica para una condición que no es una emergencia, puede visitar un centro de atención urgente. Visite www.amerihhealthcaritasla.com y haga clic en nuestra sección "Miembros" para encontrar un centro de atención urgente en la red cerca de usted.



Búsqueda de palabras Seguridad contra fuego

ALARMA	E	S	H	J	S	L	P	W	C
CAERSE	E	S	R	E	A	C	L	S	Y
ESCAPAR	U	Y	C	X	P	R	A	E	P
PLANEE	A	X	S	A	S	C	Y	E	R
RUEDE	L	V	A	T	P	N	N	N	X
PARE	A	H	O	I	W	A	A	A	L
	R	P	Y	V	A	J	R	L	L
	M	M	P	A	R	E	P	P	U
	A	R	U	E	D	E	O	P	Z

Vea la página 5 para ver las respuestas



5 alimentos buenos para usted para mejorar su nutrición

Una dieta saludable incluye diferentes tipos de frutas, vegetales, granos y otras comidas. Sin embargo, algunos alimentos y bebidas ayudan a combatir enfermedades mejor que otros. Considere agregar en su plato algunos de estos "súper" alimentos buenos para usted.

Bayas

Muchas bayas, incluyendo arándanos y frambuesas, son ricas en antioxidantes. Los antioxidantes son fuertes combatientes de enfermedades. Algunas investigaciones han encontrado que otro nutriente en las bayas, flavonoides, podría ayudar a retrasar pérdida de memoria a medida que se envejece.

Brócoli

Brócoli y otros vegetales en la misma familia, como las coles de Bruselas, col y col china, tienen altos niveles de antioxidantes. Esto los hace fuertes combatientes de enfermedades. Comer vegetales en esta familia ha estado vinculado a reducción de riesgo para ciertos tipos de cáncer, incluyendo cáncer de pulmón y de colon.

Salmón y otros pescados grasos

Todos los pescados son buenas fuentes de proteína con menos grasa que otros tipos de carne. Pero algunos pescados tienen más grasas buenas

que otros. Estos tipos grasos, como salmón, arenque, halibut y sardinas, contienen grandes cantidades de ácidos grasos omega-3 que son buenos para su corazón.

Otras fuentes de omega-3 incluyen:

- Suplementos de aceite de pescado.
- Linaza y aceite de linaza.
- Nueces.
- Aceite de canola.

Antes de tomar suplementos de aceite de pescado, hable con su médico para ver si es apropiado para usted. Se necesitan más investigaciones para confirmar si estos suplementos reducen el riesgo de enfermedades del corazón.

Cebada y alimentos ricos en fibra

La cebada contiene una "fibra soluble" que ha demostrado reducir el colesterol "malo" LDL. Este tipo de fibra también se encuentra en muchos otros alimentos, incluyendo guisantes, frijoles, frutas y vegetales, salvado de avena y granos enteros.

Tomates y productos de tomates

Todas las frutas y vegetales rojos contienen licopeno, que puede ayudar a proteger contra ciertos tipos de cáncer. Pero los productos de tomates, tales como ketchup y salsa de pizza, son la fuente más rica de licopeno en la dieta americana.



Batido de arándanos y banana

- 1 banana
- 1 taza de arándanos
- 1 taza de yogurt de vainilla sin grasa
- 1 taza de jugo de arándano bajo en calorías
- 1 taza de hielo picado

Instrucciones

Coloque todos los ingredientes en la licuadora y puré hasta que esté suave. Vierta en vasos helados. Dos porciones.

Por porción:

- Calorías: 170
- Grasa: menos de 1 g
- Calorías de grasa: 3 por ciento
- Colesterol: 0 mg
- Sodio: 89 mg
- Carbohidratos: 40 g

Fuentes: Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre; Oficina de la Salud de Minoría; Institutos Nacionales de Salud; revista Health and You

Alimentos malos para usted a limitar en su dieta

Comer un pedazo de pastel o una porción de papas fritas de vez en cuando probablemente no le hará daño. Pero muchos alimentos chatarra y dulces son altos en grasas saturadas o trans, que pueden elevar en su sangre los niveles de colesterol que bloquean el corazón. Estos alimentos también tienden a ser altos en calorías. Si va a comer estos alimentos, límitelos a sólo de vez en cuando:

- Pollo frito.
- Bebidas azucaradas.
- Dulces.
- Pasteles, galletas y tartas.
- Helado de leche entera.
- Hamburguesas de comida rápida.
- Papas fritas.
- Papitas fritas.



Simplemente agregue ejercicio

Si usted quiere perder peso, permanecer en un peso saludable o mejorar su salud en general, agregar ejercicio a una dieta saludable es clave. Combinar ejercicios regulares con un plan de alimentación saludable es una de las mejores rutas hacia una buena salud a cualquier edad.

No sólo para perder peso

Hacer ejercicio regularmente puede ayudarle a perder peso y a no volver a aumentar las libras extra. Pero los beneficios no terminan ahí. El ejercicio también puede reducir su riesgo de enfermedades del corazón, ciertos tipos de cáncer, diabetes tipo 2, osteoporosis, ansiedad y depresión. Y hacer ejercicio regularmente le ayuda a mantenerse en forma para seguir

haciendo sus actividades diarias. También puede mejorar su estado de ánimo y le hace sentir bien.

¡En sus marcas, listos, fuera!

Si ha pasado un tiempo desde la última vez que hizo ejercicio, comience lentamente. Eso puede significar hacer ejercicio sólo unos cuantos minutos al día. Pruebe estos consejos para empezar:

- Elija una actividad que disfrute. Cualquier actividad que requiera moverse, como caminar, bailar, jardinería o nadar, puede ayudar.
- Establezca metas pequeñas que usted sepa que puede alcanzar. Por ejemplo, su meta puede ser caminar por 10 minutos dos veces al día.
- Únase a una clase de ejercicio en su gimnasio local, centro para ancianos o centro comunitario. O comience un grupo para caminar con amigos o vecinos. Muchas personas disfrutan hacer más ejercicio cuando es un evento social.

- Trate una nueva actividad que nunca ha hecho antes.
- Busque maneras creativas de agregar ejercicio extra a las actividades cotidianas. Por ejemplo, camine a la tienda para hacer diligencias o levante pesas de 2 libras para los brazos mientras ve la televisión.
- Trate de hacer su ejercicio en la mañana. Esto le ayuda a lograrlo antes de estar muy ocupado con otras cosas.
- Siga de cerca su progreso manteniendo un diario de ejercicios. Esto puede ayudarle a seguir motivado.

Respuesta a búsqueda de palabras

E	S	H	J	S	L	P	W	C
E	S	R	E	A	C	L	S	Y
U	Y	C	X	P	R	A	E	P
A	X	S	A	S	C	Y	E	R
L	V	A	T	P	N	N	N	X
A	H	O	I	W	A	A	A	L
R	P	Y	V	A	J	R	L	L
M	M	P	A	R	E	P	P	U
A	R	U	E	D	E	O	P	Z

Encuentre su peso saludable

Mientras que la pérdida de peso no debe ser la única meta de hacer ejercicio, el ejercicio puede ayudarle a alcanzar o permanecer en su peso meta. Su médico puede ayudarle a calcular qué peso es saludable para usted. También usted puede usar una calculadora en internet del índice de masa corporal (IMC) para determinar si su peso está en un nivel saludable. O utilice esta fórmula de la Asociación Americana del Corazón para encontrar su IMC: Multiplique su peso en libras por 703, luego divida por su altura en pulgadas y otra vez por su altura.

- Bajo peso—un IMC por debajo de 18.5.
- Normal—IMC entre 18.5-24.9.
- Sobrepeso—IMC entre 25-29.9.
- Obeso—IMC de 30 o más.



8 maneras de manejar mejor el estrés

Desde largas líneas para pagar hasta jefes malhumorados, situaciones enloquecedoras forman parte de la vida de todos. Tal vez usted pueda manejar un fallo ocasional sin mucho problema. Pero cuando las presiones aumentan más rápido que su capacidad de manejarlas, el resultado es el estrés.

El estrés puede causar síntomas desagradables. Usted puede sentirse irritable. Usted puede experimentar ansiedad, dolores de cabeza y acidez estomacal. Con el tiempo, el estrés también puede jugar un factor en el desarrollo de problemas de salud, como depresión, presión arterial alta, enfermedades del corazón y obesidad.

Afortunadamente, puede aprender maneras para ayudarle a lidiar. Mediante el uso de estas estrategias de manera regular, usted puede ayudar a reducir los efectos perjudiciales del estrés.

Frene el estrés

Esté alerta a las señales de advertencia que indican que el estrés se está acumulando. Tal vez usted se siente como si estuviera corriendo de un lado a otro sin lograr mucho. O tal vez sienta que no puede hacer cosas. Sus músculos tal vez estén tensos, su mandíbula tal vez está tensa o usted tal vez desarrolla dolores inexplicables. También pudiera sentirse abrumado, ansioso, indefenso, enojado o deprimido.

Si ya se siente estresado, pruebe estas estrategias calmantes:

1. Cuente hasta el 10. Si se encuentra que está irritado, intente organizar sus pensamientos antes de hablar. Mejor aún, si puede, aléjese físicamente de la situación por unos minutos. Incluso un breve descanso puede darle la

oportunidad de recuperar su auto-control y poner las cosas en perspectiva.

- 2. Intente hablarse a sí mismo de manera positiva.** Exprese de otro modo pensamientos negativos en términos más positivos. En lugar de pensar: "Esto es más de lo que yo puedo manejar", dígame "voy a hacer mi mejor esfuerzo y voy a pedir ayuda si la necesito".
- 3. Ríase para eliminar el estrés.** Cuente un chiste, vea un video divertido o comparta una foto cómica en las redes sociales. La risa es un gran calmante para el estrés.

Evite que el estrés comience

Para tener menos estrés, en primer lugar, practique estas estrategias con regularidad:

- 4. Tome control de su tiempo.** Priorice sus actividades diarias. Decida qué tareas tiene que hacer a diario y qué puede posponerse o eliminar de su lista completamente. Si es posible, diga "no" a nuevas tareas cuando su calendario ya está lleno. Al final del día, incluso si no terminó todo, felicítese por lo que haya logrado.
- 5. Haga ejercicio.** Tan poco como 20 minutos de actividad física como caminar, correr, andar en

bicicleta, nadar, jugar al tenis o bailar puede reducir su nivel de estrés.

- 6. Saque tiempo para algo divertido.** Separe por lo menos algunos minutos todos los días para hacer algo que le gusta. Practique un pasatiempo, lea por placer, escuche música o trabaje en un proyecto creativo, algo que le haga sentir contento.
- 7. Aprenda a relajarse.** Ejercicios de respiración profunda, yoga, meditación o atención en el momento presente pueden ayudarle a relajarse.
- 8. Manténgase conectado con otras personas.** Cuando la vida se pone dura, familia y amigos que proporcionan apoyo pueden ayudarle a recuperarse y a seguir adelante.

Cubrimos lo que usted necesita

A partir de diciembre de 2015, AmeriHealth Caritas Louisiana, su plan de salud de Medicaid bajo Healthy Louisiana, cubre servicios de tratamiento para salud mental y uso de sustancias.

Para aprender acerca de estos servicios, por favor visite www.amerihealthcaritasla.com o llame a Servicios para Miembros al **1-888-756-0004, las 24 horas del día, los 7 días de la semana.**

Celebraciones de primavera alrededor del mundo

El 20 de marzo es el primer día de la primavera de 2017. Muchas culturas alrededor del mundo marcan este día en formas especiales.

En Bulgaria, la gente usa brazaletes blancos que representan salud. También distribuyen brazaletes rojos y blancos a amigos y seres queridos para desearles paz y felicidad.

En la India, la gente se reúne en las calles y lanzan polvo teñido los unos a los otros. El divertido evento le da a la gente la oportunidad de unirse y dejar atrás los resentimientos del pasado.

En Japón, las personas celebran fiestas bajo los árboles de cerezos florecientes.

Tome la delantera en las pruebas de detección de cáncer colorrectal

Seamos honestos: es bueno estar en control. Cuando nos dan opciones, se siente mejor cuando elegimos opciones saludables. Esta actitud positiva con respecto a opciones que elegimos también se aplica a la atención médica.

Un nuevo estudio muestra que las personas que tienen la opción de elegir el tipo de detección del cáncer colorrectal, son más propensos a hacerlo que las personas cuyos médicos eligen por ellos.

Opciones de prueba de detección

Es importante recibir pruebas de detección de cáncer colorrectal. En gran medida las mismas previenen o detectan cáncer cuando es más tratable. Pero las mismas no trabajan si no se realizan.

La mayoría de los expertos recomiendan que personas con un riesgo promedio de cáncer colorrectal reciban una de estas pruebas a partir de los 50 años de edad. Pregúntele a su médico qué prueba debe usted recibir.



- Sigmoidoscopia flexible cada cinco años
- Colonoscopia por lo menos cada 10 años
- Enema de bario de doble contraste cada cinco años
- Prueba Guaiac de sangre oculta en materia fecal anualmente
- Prueba inmunoquímica fecal anualmente
- Prueba de ADN de heces cada tres años

Tome acción hoy

Tome la iniciativa en su salud y hable con su médico acerca de sus opciones. Es posible que necesite una prueba de detección temprana si tiene un riesgo mayor. Pregúntele a su médico cuándo y con qué frecuencia debe obtener una prueba de detección, así como sobre los beneficios y los riesgos de varias pruebas.



Un enfoque en la calidad

¿Sabía que AmeriHealth Caritas Louisiana tiene un Programa de Mejora de la Calidad (QI, por sus siglas en inglés)?

Cada año, el equipo de QI evalúa nuestros programas e identifica formas en que el plan puede mejorar. Por favor, visite nuestro sitio web en www.amerihealthcaritasla.com o llame a Servicios para Miembros al **1-888-756-0004** si desea más información sobre este programa.

We provide language assistance services at no cost to you.

- It is your right to receive telephonic interpretation, for free, when you go to your provider's appointments. If your provider will not use an interpretation line, or is asking you to bring your own interpreter, you should:
 - Tell them your health insurance has free telephonic interpretation if they call Member Services.
 - Call Member Services to ask for assistance.
 - Call Member Services to see if there is a provider in your area that speaks your language.
 - Do you read better in another language? We can send you any of our materials in a different language. Just ask us.
 - Let us know if you need an American Sign Language interpreter for your next provider's appointment.
- If you need help or have any questions about these services, call Member Services at **1-888-756-0004**.

¡Proporcionamos servicios de asistencia de idioma sin cargo para usted!

- Usted tiene derecho a recibir interpretación telefónica, de forma gratuita, cuando va a las citas con su médico. Si su médico no utiliza la línea de interpretación o le pide que traiga su propio intérprete, usted puede:
 - Decirle que su seguro médico tiene interpretación telefónica gratuita si llama a Servicios al Miembro.
 - Llamar a Servicios al Miembro para pedir ayuda.
 - Llamar a Servicios al Miembro para ver si hay un médico en su área que hable su idioma.
- ¿Usted lee mejor en otro idioma? Podemos enviarle cualquiera de nuestros materiales en un idioma diferente. No dude en preguntarnos.

Llame a Servicios al Miembro si necesita ayuda o tiene alguna pregunta acerca de estos servicios: **1-888-756-0004**.

Chúng tôi cung cấp Dịch vụ Hỗ trợ Ngôn ngữ miễn phí cho quý vị!

- Quý vị có quyền nhận được dịch vụ phiên dịch qua điện thoại miễn phí khi thực hiện các cuộc hẹn gặp với bác sĩ. Nếu bác sĩ không sử dụng cùng ngôn ngữ với quý vị, hoặc yêu cầu quý vị đưa theo phiên dịch viên của riêng quý vị, thì quý vị có thể:
 - Nói với họ rằng bảo hiểm y tế của quý vị bao gồm dịch vụ phiên dịch qua điện thoại miễn phí nếu họ gọi đến bộ phận Dịch vụ Thành viên.
 - Gọi đến bộ phận Dịch vụ Thành viên để yêu cầu hỗ trợ.
 - Gọi đến bộ phận Dịch vụ Thành viên để xem liệu có bác sĩ trong khu vực nói cùng ngôn ngữ với quý vị không.
- Quý vị có thể đọc ngôn ngữ khác tốt hơn không? Chúng tôi có thể gửi cho quý vị bất kỳ tài liệu nào của chúng tôi bằng ngôn ngữ khác. Hãy yêu cầu điều đó.

Hãy gọi đến bộ phận Dịch vụ Thành viên nếu quý vị cần trợ giúp, hoặc có bất kỳ thắc mắc nào liên quan đến những dịch vụ này theo số: **1-888-756-0004**.